

## **La storia del Nordic Walking**

*A cura della Commissione Tecnica dell'ANWI.*

### **Premessa.**

L'utilizzo del bastone mentre si cammina non è una novità per l'uomo. Sin dall'antichità è stato utilizzato durante spostamenti lunghi, sui sentieri non sempre sicuri, nelle zone montane. Oppure quando infortunati e con problemi di deambulazione. I pastori lo utilizzavano sia per avere un appoggio, sia per controllare le loro pecore.

Molti escursionisti, già da decenni, utilizzano uno o due bastoni, spesso senza una tecnica precisa e ben definita.

Cos'è allora questa "nuova invenzione finlandese", il Nordic Walking, la camminata nordica, con bastoncini specifici? Quando e perché è nata e si è sviluppata?

### **Anni '30**

Già negli anni '30, in Finlandia, gli atleti di sci fondo hanno cominciato ad utilizzare i loro bastoni invernali nei loro allenamenti estivi inserendoli nella camminata, nella corsa e negli scatti in salita. Nei decenni successivi questo modo di allenarsi divenne assai diffuso in Finlandia. Fu poi esteso alla maggior parte dei paesi dove si pratica lo sci di fondo. In Italia arrivò negli anni '50.

### **Anni '60**

Le prime iniziative documentate per proporre camminate con bastoni "stile sci di fondo - *cross-country ski style* " come attività fisica al di fuori del ambito agonistico, risalgono agli anni '60 in Finlandia. In particolare nell'ambito scolastico durante le lezioni di educazione fisica, ma anche all'Università di Jyväskylä, presso la facoltà di scienze motorie. (Fonte: Dott.ssa Leena Jääskeläinen - insegnante di educazione fisica e docente presso l'Università di Jyväskylä negli anni '60 ).

### **Anni '70**

La Dott.ssa Leena Jääskeläinen, nella posizione di "kouluhallituksen liikunnan ylitarkastaja" (Ispettore capo per l'educazione fisica del Ministero dell'Istruzione) dal 1973 al 1991, promuoveva, in diverse occasioni, il cammino con bastoni durante le giornate di aggiornamento per gli insegnanti sotto il tema "Uusia ideoita koululiikuntaan" (nuove idee per l'educazione fisica nelle scuole). (Fonte: Leena Jääskeläinen). A testimonianza del suo

[info@nwsardegna.it](mailto:info@nwsardegna.it)

impegno la rete televisiva nazionale MTV3 presentò un'intervista alla Dott.ssa Jääskeläinen ed una dimostrazione con un gruppo di alunni in un programma sportivo.

## **Anni '80**

La prima camminata documentata in stile "nordic walking", in un evento pubblico, è stata quella della dott.ssa Leena Jääskeläinen nel 1987 in occasione della "Finlandia kävely" ("Camminata Finlandia") a Tampere, una camminata di massa lunga 36 km (Vedi: foto). Durante la camminata, passando davanti ad alcuni giornalisti curiosi, esclamò: "Sarà lo sport del futuro!".

Ma la persona chiave per il vero e proprio lancio e per lo sviluppo del Nordic Walking è stato il dott. Tuomo Jantunen, il direttore dell'associazione Suomen Latu dal 1977 al 2007. Obiettivo di questa associazione, fondata nel 1938, era quello di promuovere l'attività fisica all'aria aperta in tutte le sue forme ([www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)) anche attraverso nuove forme di attività fisica, e grazie ad una potente organizzazione nazionale capillare a disposizione.

Tuomo Jantunen organizzò la prima camminata pubblica con bastoni nel centro di Helsinki il 5 gennaio 1988 (foto sotto). Era una marcia organizzata in occasione dell'inaugurazione della statua del fondatore della loro associazione e di uno dei più grandi personaggi dello sport finlandese: Lauri "Tahko" Pihkala.

La marcia si sarebbe dovuta fare sciando, ma la neve si sciolse improvvisamente, e così Tuomo Jantunen decise di equipaggiare i partecipanti con bastoni da sci e di svolgere il percorso camminando. L'evento venne ripreso da alcuni fotografi e della rete televisiva nazionale, che presentò questa "curiosità" al pubblico finlandese nel principale programma sportivo televisivo "Urheiluruutu". Per molti finlandesi quel giorno, il 5 gennaio 1988, è il giorno della nascita del Nordic Walking.

## **Primi anni '90**

Nei primi anni '90, Suomen Latu e Tuomo Jantunen presentarono questa nuova forma di attività motoria – camminare con bastoni da sci - ai Ministeri dell'Istruzione, al Ministero degli Affari Sociale e della Salute, agli Istituti dello sport e a varie società, in particolare tramite cosiddette "giornate dello sport" - "liikuntapäivät" (Vedi: Latu ja Polku 7/95). Ma senza un particolare successo.

È da notare che in quegli anni la disciplina non aveva ancora un nome ufficiale, nemmeno in finlandese. Nelle discussioni sulla terminologia sportiva da adottare, soprattutto all'interno dell'autorevole Tahko Pihkala Seura (Associazione Tahko Pihkala), la definizione "SAUVAKÄVELY" (cammino con bastoni) era ritenuta più un termine di riabilitazione e si consigliava un termine come "sauvaharjoittelu" (esercitare con bastoni) o altri. (Fonte: Leena Jääskeläinen).

Ma nel linguaggio comune la definizione "SAUVAKÄVELY" piano piano diventò quella più utilizzata. Anche se la definizione più corretta sarebbe "SUOMALAINEN SAUVAKÄVELY" (cammino con bastoni finlandese), com'è stato sottolineato in diverse occasioni, visto che aveva le sue caratteristiche ben precise, "sciistiche" e non era un qualsiasi modo di

[info@nwsardegna.it](mailto:info@nwsardegna.it)

[info@nwsardegna.it](mailto:info@nwsardegna.it)

camminare con bastoni.

Varie associazioni sportive e vari istituti dello sport cominciarono allora ad organizzare presentazioni, lezioni e uscite con bastoni rivolte al pubblico in varie parti della Finlandia.

Presso l' Istituto dello Sport di Vierumäki, Matti Heikkilä, il direttore del test laboratorio, organizzò dei test semi-scientifici sugli effetti dell' utilizzo dei bastoni nella camminata, con particolare attenzione ai battiti cardiaci.

Nelle riviste e nei giornali apparivano i primi articoli che parlavano di "SAUVAKÄVELY", di iniziative e di lezioni di questa disciplina (Vedi: Helsingin Sanomat). In un articolo del 1997 nella rivista Latu ja Polku, per esempio, in una breve presentazione della disciplina con alcune foto, si parla di un insegnante di educazione fisica di nome Pekka Rindell che presso l'Istituto dello Sport di Varala insegnava "SAUVAKÄVELY" già da 3 anni (cioè dal 1994) utilizzando bastoni da sci di fondo, ma più corti: lunghi fino all'altezza dello sterno.

Nel 1994, nell'ambito del progetto nazionale "Puhtaan liikunnan puolesta" (In nome dell'attività fisica pulita), "SAUVAKÄVELY" fu incluso nel programma. Il progetto venne lanciato in collaborazione tra Suomen Latu, Ministero dell'Istruzione, Ministero degli Affari Sociali e della Salute, Ministero del Ambiente e le società Sampo, Alko e Veikkaus. (Vedi: Latu ja Polku, 5/94). **I**

Anche nel progetto "Kunnossa Kaiken Ikää" ("In forma per tutta la vita") rivolto alla popolazione over 40, lanciato nel 1995 dal Ministero dell'Istruzione e dal Ministero degli Affari Sociali e della Salute, il "SAUVAKÄVELY" era tra le discipline da promuovere - come lo è ancora, visto che il progetto continua ([www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi)).

### **1997: Il lancio ufficiale del Nordic Walking**

La presentazione e il lancio "ufficiale" del "SAUVAKÄVELY/NORDIC WALKING" come forma di attività fisica a sé stante, avvenne nel 1997 grazie a un progetto della Suomen Latu/Tuomo Jantunen ideato e avviato nel 1996. L'idea era di preparare un inserto di Keppijumppa (ginnastica con bastoni) da pubblicare nella rivista dell'associazione chiamata "Latu ja Polku" nel autunno 1997, ma per un comune accordo con lo sponsor dell'inserto, la ditta Exel, venne deciso di inserire anche il "SAUVAKÄVELY". Nella primavera 1997 venne coinvolto l'Istituto dello Sport di Vierumäki ed un gruppo di studenti per fare le foto. Ad uno di loro, Sig. Marko Kantaneva, venne dato il compito di preparare il testo per le tre pagine sul "sauvakävely" nell' inserto.

Nel corso di questo progetto, nel 1997, la ditta Exel decise di produrre i primi prototipi e i primi bastoncini per questa disciplina. I primissimi bastoni "ufficiali" vennero chiamati "Walker" e presentati nell' inserto della rivista Latu ja Polku n. 6/97, ma subito dopo, quando venne inventato il nome in inglese della disciplina "Nordic Walking" (sempre nel 1997), i bastoni divennero "Nordic Walker".

In quel momento, autunno 1997, era tutto pronto: la disciplina con il proprio nome (SAUVAKÄVELY / NORDIC WALKING) con il suo attrezzo: il bastoncino specifico (nordic walker) - bastava promuoverla. E per questo c'era una grande organizzazione nazionale già pronta: Suomen Latu, con il suo direttore molto attivo: Tuomo Jantunen.

[info@nwsardegna.it](mailto:info@nwsardegna.it)

[info@nwsardegna.it](mailto:info@nwsardegna.it)

Il principale quotidiano finlandese Helsingin Sanomat pubblicò il seguente invito in data 2 settembre 1997: "Vieni a camminare in buona compagnia. Un nuovo buon modo di fare dell'attività motoria all'aria aperta che migliora la condizione fisica: SAUVAKÄVELY. In Paloheinä, ogni martedì alle ore 18.00". Era un'iniziativa della Suomen Latu presso la sede distaccata, una casetta di legno, alla periferia di Helsinki, a fianco di un parco pieno di sentieri.

Tuomo Jantunen non si aspettava tanto da questo annuncio "generale" verso il pubblico. Ma, inaspettatamente, arrivarono oltre 50 persone - era un successo. L'iniziativa venne ripetuta la settimana successiva, e ne arrivarono circa un centinaio. Divenne un appuntamento settimanale con sempre più gente, fino a oltre 300 alla volta nel giro di poche settimane - il boom era cominciato. Il successo di questa iniziativa attirò l'attenzione anche dei mass-media: giornalisti e troupe televisive sia nazionali, sia internazionali erano spesso presenti. (Vedi: Latu ja Polku 6/98)

Lezioni, corsi e vari tipi di promozioni vennero organizzati anche in diverse altre città con un buon successo da parte di varie organizzazioni dello sport e della salute, Istituti dello sport, e anche da società e privati.

Un gruppo di soci della Suomen Latu portò il Nordic Walking fino in Tanzania, sulle spiagge di Mombasa e sul Kilimangiaro (Vedi: Latu ja Polku 1/98)

## **1998**

La sede distaccata della Suomen Latu in Paloheinä divenne il primo "SAUVAKÄVELYKESKUS" (centro di SAUVAKÄVELY) in Finlandia (Vedi: Latu ja Polku 4/98). Durante l'estate 1998 oltre 20.000 persone visitarono il centro per conoscere e per provare la disciplina.

Suomen Latu cominciò ad organizzare i suoi corsi ufficiali per diventare Istruttori di Nordic Walking ("sauvakävelyohjaaja") ed il primo fu tenuto proprio da Tuomo Jantunen a Jyväskylä. (Tuomo Jantunen è laureato in scienze motorie all'Università di Jyväskylä).

Circa un anno dopo il lancio della disciplina, nell'autunno 1998, i primi risultati pubblicati erano sopra ogni aspettativa: 160.000 finlandesi praticavano "SAUVAKÄVELY" già settimanalmente e 520.000 persone l'avevano già provato! (Vedi: Latu ja Polku 8/98 - Suomen Gallup).

Per i risultati conseguiti, nel 1998 alla Suomen Latu venne consegnato il premio nazionale "Vuoden terveysteko" (l'Azione per la salute dell'anno) (Vedi: Latu ja Polku 3/98).

Nel settembre 1998 Tuomo Jantunen visitò Stoccolma, Oslo e Bergen per presentare il Nordic Walking alle varie organizzazioni sportive con le quali Suomen Latu era in contatto in Svezia, Norvegia e Danimarca. (Vedi: Latu ja Polku 6/98).

Nell'autunno 1998 Sirpa Arvonen e Tuomo Jantunen presentarono il Nordic Walking al presidente della Finlandia Martti Ahtisaari e sua moglie nel loro residence. Divennero i Nordic Walkers più autorevoli e conosciuti in Finlandia. (Vedi: Latu ja Polku 8/98).

[info@nwsardegna.it](mailto:info@nwsardegna.it)

[info@nwsardegna.it](mailto:info@nwsardegna.it)

## **1999**

In agosto Suomen Latu organizzò il primo convegno internazionale sul Nordic Walking. Al seminario parteciparono organizzazioni dalla Finlandia, Svezia, Norvegia e Danimarca.

In Finlandia ci sono 280.000 praticanti, 920.000 hanno provato la disciplina durante l'ultimo anno (Fonte: Suomen Gallup).

## **2000**

In Finlandia ci sono 480.000 praticanti - 200.000 in più rispetto all'anno precedente - di cui 61% donne, 39% uomini. (Vedi: Articolo nell'Helsingin Sanomat).

Exel riceve il 1° premio INNOSUOMI 2000 (Premio nazionale di Innovazione) per la tecnologia di produzione e per lo sviluppo del bastoncino Nordic Walking.

Tuomo Jantunen riceve il premio annuale Kuntouttajamitali dalla Kuntoutussäätiö (Fondazione di Riabilitazione).

Viene fondata l'INWA - International Nordic Walking Association per promuovere e sviluppare il Nordic Walking a livello internazionale. (Che poi diventa "International Nordic Walking Federation", ma la sigla rimane INWA).

Il Nordic Walking comincia la vera e propria conquista del mondo.

## **2006**

Nasce il Nordic Walking moderno. INWA (International Nordic Walking Federation) promuove uno studio descrittivo e scientificamente fondato del Nordic Walking e viene così pubblicata, per la prima volta, la Descrizione Ufficiale della disciplina. Si stabilisce che il Nordic Walking è una disciplina in cui, alla corretta tecnica del cammino con la postura corretta, viene inserito l'utilizzo dei bastoncini specifici. La tecnica dell'uso dei bastoncini ha delle caratteristiche simili al passo alternato nello sci di fondo: la fluidità, la dinamicità, la spinta, il controllo del bastoncino.

## **2007**

INWA (International Nordic Walking Federation) viene accettata come membro della TAFISA, l'organizzazione mondiale degli "Sport for All". Questo fatto viene considerato come riconoscimento ufficiale sia per il Nordic Walking come disciplina, sia per l'INWA come sua organizzazione ufficiale mondiale. TAFISA è presente in oltre 130 nazioni ed è riconosciuta dall'International Olympic Committee (IOC), dalla World Health Organization (WHO), dall'International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE) e dall'United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), con le quali collabora.

[info@nwsardegna.it](mailto:info@nwsardegna.it)

[info@nwsardegna.it](mailto:info@nwsardegna.it)

## **2009**

Tuomo Jantunen riceve il premio nazionale "Vuoden Liikuntavaikuttaja" (Personaggio più influente dell'Anno nel ambito dell'attività fisica) per la sua carriera. Come prima motivazione: "Sauvakävelyn uranuurtaja ja kansainvälinen vaikuttaja" (Pioniere del sauvakävely e persona influente a livello internazionale). Vedi: Articolo, [www.suomenurheilugaala.fi](http://www.suomenurheilugaala.fi) . Da notare anche l'articolo nell'Helsingin Sanomat: "Kumarrus Mr. Sauvakävelylle" (L'inchino a Mr. Sauvakävely).

## **2010**

Il Nordic Walking è praticato da circa 10 milioni di persone in oltre 40 paesi. Il numero dei praticanti nel mondo è in continua crescita.

### **Informazioni utili:**

**Suomen Latu** è un'associazione di grande tradizione in Finlandia, fondata nel 1938. Ha come obiettivo la promozione dell'attività fisica, in particolare all'aria aperta, in tutte le sue forme. Organizza spesso dei progetti nazionali per la salute e per promuovere l'attività fisica in collaborazione con vari ministeri, come il Ministero dell'Istruzione, il Ministero degli Affari Sociali e della Salute e il Ministero del Ambiente. [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)

**L' Università di Jyväskylä** è l'unica università in Finlandia che ha la Facoltà di Scienze motorie: è, per questo, l'unico Istituto di formazione presso il quale si può conseguire, tra gli altri, il Diploma di Laurea nei campi dell'Educazione Fisica e delle Scienze Motorie, e poter diventare così insegnanti di educazione fisica (*liikunnanopettaja*): [www.jyu.fi/sport/en](http://www.jyu.fi/sport/en)

**Helsingin Sanomat** è il principale quotidiano finlandese. Molto pratico il suo archivio ("Arkisto"), consultabile gratuitamente, senza l'obbligo di registrarsi per fare delle ricerche base. Contiene tutti gli articoli pubblicati dal 1990, ma non gli annunci pubblicitari. Invitiamo ad inserire, utilizzando il box "Tarkennettu haku" (ricerca approfondita), per

[info@nwsardegna.it](mailto:info@nwsardegna.it)

[info@nwsardegna.it](mailto:info@nwsardegna.it)

esempio: "sauvakävely" oppure "Tuomo Jantunen" (utilizzando le virgolette) per scoprire quando e quante volte nominati. Molto interessante. [www.hs.fi](http://www.hs.fi)

**Suomen Gallup** (attualmente TNS Gallup) è la principale società di ricerca del mercato e dell'opinione pubblica in Finlandia. [www.tns-gallup.fi](http://www.tns-gallup.fi)

[info@nwsardegna.it](mailto:info@nwsardegna.it)